

Usted Puede  
Mantener Sano  
A Su Bebé



Un Bebé Saludable

ASOCIACIÓN DE  
**Niños**  
**y FAMILIAS**  
DE CALIFORNIA

Una asociación entre la  
Comisión de Niños y Familias de California y  
las Comisiones de Niños y Familias de los Condados

# Un Bebé Saludable



## Consejos Para Recordar

### Vacune a su hijo:

- Comience a vacunarlo a tiempo. Mantenga al día las vacunas de su hijo.
- Pregúntele al doctor o enfermera que debe esperar después de las vacunas.
- Lleve el registro de vacunas de su hijo a cada visita al doctor.
- Mantenga el registro de vacunas de su hijo en un lugar seguro. Lo necesitará para la escuela y el cuidado infantil.

### Proteja los dientes de su hijo:

- No permita que su bebé se duerma con la botella.
- Limpie o cepille los dientes de su hijo todos los días.
- Comience a usar pasta con fluoruro cuando el niño tenga dos años de edad.
- Dele a su hijo una variedad de comidas sanas.
- Ofrézcale a su hijo agua en vez de bebidas dulces.
- Lleve a su hijo al dentista por lo menos una vez al año.

### No fume cerca de su hijo:

- Nunca es tarde para dejar de fumar.
- Nunca fume alrededor de mujeres embarazadas y niños.
- Pídale a sus amigos y familiares que no fumen en su hogar o automóvil.

### Proteja a su bebé del SIDS:

- Acueste a su bebé boca arriba.
- No ponga objetos como juguetes de peluche, almohadas o almohadillas en la cuna de su bebé.

### Proteja a su hijo de los rayos del sol:

- Mantenga a los bebés fuera de los rayos del sol.
- Aplíquese a los niños protección contra el sol antes de que salgan a la calle.

## Mantenga A Su Hijo Sano

Es importante que usted se mantenga saludable durante su embarazo. Esto le ayudará a tener un bebé sano al nacer. Ya que su bebé haya nacido, hay muchas cosas que puede hacer para mantenerlo feliz y saludable.

### Este folleto habla de:

- Las vacunas para proteger a su bebé contra enfermedades . . . . . 4
- Como mantener sanos los dientes y las encías de su hijo . . . . . 7
- Como proteger a su hijo del humo de segunda mano . . . . . 16
- Como prevenir el Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS-por sus siglas en inglés) . . . . . 19
- Como proteger a su hijo de los rayos solares . . . . . 22

California tiene dos programas principales de seguro médico para niños que ofrecen servicios médicos, dentales y de visión gratis o a bajo costo. Para más información, llame a Healthy Families (Familias Sanas) al (800) 880-5305 o Medi-Cal al (888) 747-1222.

# Un Bebé Saludable



## Las Vacunas Protegerán A Su Bebé Contra Muchas Enfermedades

Las vacunas pueden proteger a su bebé de estas y otras enfermedades peligrosas:

- Polio
- Rubéola
- Tos ferina
- Hepatitis B
- Meningitis
- Difteria
- Paperas
- Tétanos
- Sarampión
- Varicela

Estas enfermedades pueden afectar gravemente a su bebé. Muchas de ellas pueden causar daño cerebral o la muerte.

Las vacunas también son conocidas como:

- Vacunas infantiles
- Inyecciones
- Revacunación
- Vacunaciones



## Proteja A Su Hijo: Vacune A Su Hijo A Tiempo, Cada Vez Que Lo Necesite

Mantenga un registro de las vacunas de su bebé.

Su doctor o clínica le dará un registro de las vacunas de su hijo. Es conocido como el Registro de Vacunas de California o Tarjeta Amarilla.

- Mantenga la Tarjeta Amarilla actualizada hasta que su hijo crezca.
- Llévela con usted a sus visitas al médico.
- El doctor o enfermera marcarán las vacunas que han sido administradas.
- El doctor o enfermera también hará una nota de cuando se deben administrar las siguientes vacunas.

# Un Bebé Saludable



## Asegúrese De Que Su Bebé Reciba Todas las Vacunas Que Necesita

- Comience a vacunar a su bebé a tiempo.
- Asegúrese de que su hijo reciba las vacunas dentro del horario indicado.
- Lea toda la información que reciba acerca de las vacunas.

Si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de las vacunas, hable con su doctor, clínica o llame al departamento de salud del condado.

### Cuando su hijo reciba una vacuna, usted puede ayudar.

Esto es lo que puede hacer:

- Manténganse calmado.
- Hable con una voz suave o cante.
- Abraze a su hijo.
- Traiga un juguete o manta que le guste a su hijo.
- Deje que su hijo llore. Está bien si su hijo llora cuando tenga miedo o esté lastimado.

### Algunas veces las vacunas pueden hacer que su hijo:

- Tenga fiebre.
- Se sienta molesto.
- Le duela el brazo o la pierna.

Pregúntele a su doctor o enfermera que reacciones debe esperar después de que su hijo reciba una vacuna.

## Mantenga Sanos Los Dientes Y Las Encías De Su Hijo

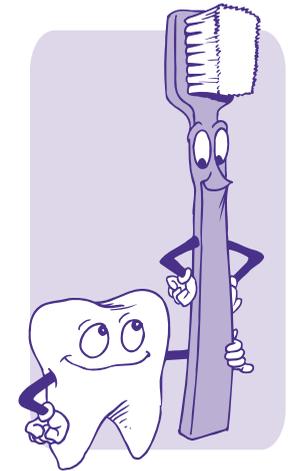
### Los dientes y las encías de su hijo son importantes.

Los dientes son necesarios para masticar, hablar y sonreír. Los dientes de leche de un bebé necesitan estar sanos aún cuando los vaya a perder. Estos dientes mantienen el espacio para que los dientes permanentes salgan rectos y sanos.

### ¡Las caries son un problema común, hasta para los bebés!

Si su hijo tiene caries, puede ser que su hijo:

- Llore por horas.
- Tenga dolor de dientes fuerte.
- Tenga poco apetito y dificultad masticando.
- Tenga dificultad para hablar.
- Tenga dientes negros.



# Un Bebé Saludable



## ¡Asegúrese De Que Sus Dientes Y Su Boca Estén Sanos!

Créalo o no, esta es la primera y la mejor manera de proteger a su hijo de las caries. Sabía usted que:

- ¡Su hijo puede desarrollar caries por los gérmenes en su boca!
- Usted puede propagarle estos gérmenes a su hijo con su saliva.

Estos consejos le pueden ayudar a proteger sus dientes y los dientes de su hijo:

- Busque cuidado dental si usted tiene caries.
- Nunca comparta la cuchara y tenedor de su hijo.
- No mastique o pruebe la comida antes de dársela a su bebé.
- Limpie el chupete de su bebé con agua, no lo lama.



## Para Unos Dientes Sanos, Dele A Su Hijo Comidas Sanas

Dele a su hijo una variedad de comidas de todos los grupos alimenticios.

- Ofrézcale a su hijo bocadillos sanos como frutas, vegetales, queso, yogurt y cereal sin azúcar.
- Comidas dulces como los caramelos, pasteles, galletas, gelatinas, donas y postres para bebés están bien de vez en cuando, pero no a diario.

Cuando su hijo tenga sed, ofrézcale agua.

- Una porción pequeña de jugo es suficiente cada día.
- Las bebidas dulces como las bebidas gaseosas y Kool-Aid® están bien de vez en cuando, pero no a diario.

Lave los dientes de su hijo después de que él o ella haya comido algo que se le pegue en los dientes como galletas, mantequilla de cacahuete y pan suave.

Si comidas con azúcar se le quedan en los dientes de su hijo, esto puede resultar en caries.

# Un Bebé Saludable



## Proteja Los Dientes De Su Hijo Entre Su Nacimiento Y Su Primer Año De Vida

La mayoría de los bebés tienen su primer diente alrededor de los seis meses de edad. Pero es una buena idea proteger a su bebé desde el principio. Lo que debe hacer:

- Amamante a su bebé.
- Acueste a su bebé a dormir sin la botella.
- Comience a darle a su bebé una taza a los seis meses de edad.
- Cuide sus propios dientes.
- Visite usted al dentista.

**Limpie o cepille las encías y los dientes de su bebé todos los días, especialmente después de comer.**

- Use una toallita limpia o un cepillo para niños que sea suave.
- No use pasta de dientes.



## Proteja Los Dientes De Su Hijo Entre Su Nacimiento Y Su Primer Año De Vida

**Cuando su bebé tenga seis meses de edad:**

- Deje que su bebé tome líquidos en una taza.
- No deje que su bebé use una botella después de haber cumplido los doce meses de edad.
- Pregúntele a su doctor o dentista acerca del fluoruro para la protección de los dientes de su bebé.

**Revise diariamente los dientes y las encías de su bebé y revise que no tenga caries:**

- Coloque la cabeza de su bebé en sus rodillas y levántele el labio superior.
- Revise la parte de enfrente y atrás de los dientes de su bebé.
- Busque manchas blancas, café o negras en los dientes de su bebé.
- Revise las encías en caso de que estén hinchadas, sangrando o tengan granos.
- Si ve cualquier mancha, lleve a su bebé al dentista de inmediato.

# Un Bebé Saludable



## Comenzando A La Edad De Un Año, Lleve A Su Bebé Al Dentista

- Lleve a su hijo al dentista infantil o a su dentista familiar.
- Si no tiene un dentista, busque en la guía telefónica a su sociedad dental local o llame a la Asociación Dental de California al (800) 232-7645 o a la Sociedad de Dentistas Pediatras de California al (800) 503-9780.
- Llame a su Programa local de Prevención de la Incapacidad de Salud Infantil (CHDP - por sus siglas en inglés) en el departamento de salud del condado.
- Si tiene Healthy Families (Familias Sanas), llame al dentista de su plan.
- Si tiene Medi-Cal, llame al (800) 322-6384.



## Proteja Los Dientes De Su Hijo Entre El Primer Año De Vida Y Los Dos Años De Edad

### Esto es lo que puede hacer:

- No le dé a beber con una botella. Use una taza de entrenamiento.
- Dele a su bebé bocadillos sanos entre las comidas, y no dulces.
- Cuando su bebé tenga sed, ofrézcale agua.
- Lave las encías y los dientes de su bebé con una toallita o cepillo suave sin pasta de dientes.
- Revise las encías y los dientes de su hijo cada semana para ver si hay caries.
- Si ve alguna mancha blanca, café o negra, lleve a su hijo al dentista de inmediato.
- Lleve a su hijo al dentista por lo menos una vez al año.

# Un Bebé Saludable



## Cuando Su Hijo Tenga Entre Dos Y Tres Años De Edad

### Recuerde estos consejos útiles:

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día, especialmente antes de dormir.
- Pregúntele a su doctor o dentista acerca de la pasta de dientes con fluoruro cuando su hijo tenga alrededor de dos años de edad.
- Use una cantidad pequeña de pasta de dientes con fluoruro.
- Enséñele a su hijo a escupir la pasta después de lavarse los dientes.
- No permita que su hijo se trague o coma la pasta de dientes.
- Comience a enseñarle a su hijo a cepillarse sus dientes pero recuerde que aún necesita ayudarlo.
- Lleve a su hijo al dentista por lo menos una vez al año.



## Proteja Los Dientes De Su Hijo A Medida Que Crece

### 3 a 5 años de edad:

- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día, especialmente antes de dormir usando pasta de dientes con fluoruro.
- Limpie los dientes de su hijo con hilo dental todos los días.
- Lleve a su hijo al dentista por lo menos una vez al año.

### Proteja los dientes de su bebé con fluoruro:

- El fluoruro ayudará a que los dientes de su hijo sean fuertes y ayudará a prevenir las caries.
- Pregúntele a su doctor, dentista o clínica si puede darle a su hijo gotas o tabletas de fluoruro si su agua no tiene fluoruro.
- Consulte con su departamento de salud local para averiguar si su agua tiene fluoruro.

# Un Bebé Saludable



## El Humo De Segunda Mano Le Hace Daño A Usted Y A Su Hijo

El humo de segunda mano es especialmente dañino para los niños pequeños. El humo de segunda mano es lo que usted respira cuando alguien fuma a su alrededor. Ya que los pulmones de su hijo aún están en desarrollo, respirar el humo de segunda mano hace que los pulmones de su hijo no puedan llenarse completamente de aire. Los niños que son expuestos al humo de segunda mano son más propensos a:

- Resfriarse y contraer otras infecciones.
- Sufrir de infecciones del oído.
- Desarrollar asma.
- Sufrir de alergias.



## Proteja A Sus Hijos Del Humo Del Tabaco

**Usted no debe de fumar mientras que esté embarazada.**

Pídale a su pareja que no fume cerca de usted si está embarazada.

- El humo de segunda mano no es bueno ni para usted ni para su bebé.
- Usted tiene una mayor posibilidad de tener un bebé que pesa muy poco.
- Su bebé también corre el riesgo de tener otros problemas de salud.

**El humo de segunda mano es especialmente dañino para un recién nacido.**

- Su bebé tiene pulmones y vías respiratorias muy pequeñas.
- Las vías respiratorias se hacen aún más pequeñas cuando su bebé respira aire con humo.
- El humo de cigarrillo puede hacer más difícil la respiración del bebé.
- Un bebé también tiene una alta probabilidad de morir de SIDS si la madre fuma mientras que está embarazada o si hay fumadores en el hogar.

# Un Bebé Saludable



## Nunca Fume Alrededor De Mujeres Embarazadas Y Niños

- Pídale a las personas que no fumen en su hogar, incluyendo a las niñeras, proveedores de cuidado infantil, amigos y familiares.
- Pídale a los fumadores que salgan de su casa cuando fumen.
- No fume en su automóvil.
- No permita que otras personas fumen en su automóvil.
- Asegúrese de que el centro de cuidado infantil, la escuela y otros lugares que sus hijos atiendan no sean lugares donde las personas fumen.
- Ayude a las personas que están tratando de dejar de fumar.

Llame a la Línea de Asistencia para Fumadores de California al **(800) 662-8887** para obtener ayuda para dejar de fumar para usted o para alguien que usted ame.

## ¿Qué es el SIDS?

**SIDS es el Síndrome de Muerte Infantil Súbita.** SIDS también es conocido como la “muerte de cuna”. Cerca de 2,500 bebés mueren de SIDS cada año.

- Es una muerte repentina e inexplicable de un bebé menor de un año de edad.
- No hay manera de saber cuando SIDS va a ocurrir.

Tampoco hay manera de prevenir el SIDS totalmente, pero hay maneras de reducir los riesgos del SIDS.



# Un Bebé Saludable



## Usted Puede Ayudar A Proteger A Su Bebé Contra El SIDS

### Acueste boca arriba a su bebé para dormir.

- Su bebé debe dormir siempre boca arriba en las noches y durante sus siestas. Los estudios muestran que el riesgo de SIDS es más bajo entre los bebés que duermen boca arriba.
- Algunos padres se preocupan de que su bebé se pueda asfixiar o escupir. Dormir boca arriba NO causa asfixia.
- A algunos bebés no les gusta dormir boca arriba. La mayoría se acostumbran. Esta es la mejor manera de que su bebé duerma.
- Hable con su doctor o enfermera si tiene alguna pregunta.

### No permita que nadie fume cerca de su bebé.

El SIDS ocurre más frecuentemente con los bebés que son expuestos al humo de segunda mano.

- No fume mientras está embarazada.
- Después de que su bebé nazca, asegúrese de que nadie fume a su alrededor.

El humo no es bueno para su bebé. Los bebés que están cerca del humo tienen más resfriados y otras enfermedades.

## Usted Puede Ayudar A Proteger A Su Bebé Contra El SIDS

### Asegúrese de que la ropa de cama de su bebé sea segura.

- Asegúrese de que su bebé duerma en un colchón firme.
- No use cobijas o cobertores con pelusa debajo de su bebé.
- Use un pelele en vez de cobijas.
- No cubra la cara o cabeza de su bebé con una cobija.
- No acueste a su hijo en una cama de agua, en una cama de piel de borrego, en una almohada u otros materiales suaves.
- No ponga cosas como juguetes de peluche, almohadas o almohadillas en la cuna de su bebé.



### Mantenga a su bebé tibio y no caliente.

- Vista a su bebé con la misma cantidad de ropa que usted usa.
- Mantenga la habitación de su bebé a una temperatura que le resulte agradable.

### El amamantar al bebé reduce el riesgo de SIDS.

- Amamantar a su bebé es la mejor opción.
- Los bebés que son amamantados son más sanos.

# Un Bebé Saludable



## Proteja A Su Hijo De Los Rayos Solares

Las quemaduras del sol durante la niñez pueden aumentar el riesgo de que su hijo desarrolle cáncer de la piel cuando sea adulto. Estos son algunos consejos para protegerse contra el sol:

- Mantenga a los niños pequeños fuera del alcance de los rayos solares.
- Cubra la piel de su hijo con ropa bien tejida y holgada.
- Haga que su hijo use un sombrero y lentes de sol.
- escoja un cochecito con capota.
- Use protección contra el sol con un factor de protección (SPF - por sus siglas en inglés) de 15 o más alto. Aplíquelo a la piel de su hijo media hora antes de salir a la calle.
- Manténgase fuera del alcance de los rayos solares entre las 10 a.m. y las 4 p.m. cuando el sol está más fuerte.
- Busque la sombra de los árboles, edificios y sombrillas.



## Donde Puede Encontrar Ayuda

¿Tiene más preguntas acerca de las vacunas de su hijo? Busque el número de teléfono de su departamento de salud local en su guía telefónica.

Si desea saber cómo encontrar un dentista, llame a:  
Denti-Cal (Información sobre cuidado dental)

**(800) 322-6384**

La sociedad dental que encuentre en la guía telefónica

California Dental Association (Asociación Dental de California)

**(800) 736-8702**

California Society of Pediatric Dentists (La Sociedad de Dentistas Pediatras de California) **(800) 503-9780**

¿Está interesado en aprender más acerca del programa de seguro médico Healthy Families (Familias Sanas)?

Llame al **(800) 880-5305**

¿Tiene preguntas acerca de Medi-Cal?

Llame al **(888) 747-1222**

¿Desea saber más acerca de Women, Infants and Children (WIC - por sus siglas en inglés) (Mujeres, Bebés y Niños)?

Llame al **(888) 942-9675**

Si desea dejar de fumar, llame a:  
California Smoker's Helpline (Línea de ayuda para dejar de fumar)

**(800) 662-8887**

Si desea saber más acerca del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS - por sus siglas en inglés), llame a:  
California SIDS Program (Programa SIDS de California)

**(800) 369-SIDS o (800) 369-7437**

Back to Sleep (Información sobre SIDS)

**(800) 505-2742**

Proporcionado a usted por la Comisión de Niños y Familias de California.  
Patrocinado por la Proposición 10.

Para más información, por favor llame al **(800) 5-0-NIÑOS.**

POR EL BIEN DE LOS NIÑOS <sup>SM</sup>